



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«28» июля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 532.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	268
2	Соус молочный сладкий	50	63
3	Хлеб пшеничный формовой	31	77
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 85.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	85

Обед 684.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	134
2	Жаркое по-домашнему	199	358
3	Овощи свежие (порциями) помидор	47	8
4	Хлеб ржаной	52	127
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 246.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	25	102
3	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 326.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	169
2	Хлеб пшеничный	53	128
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1875.09